

# Santé/Bien-être



**Le cœur et les grands froids**  
Attention au froid, qui peut provoquer une élévation de la pression artérielle et une accélération du rythme cardiaque.

## Ostéos des bébés

**BORDEAUX** Samedi se tenait un colloque sur l'ostéopathie pédiatrique et l'état de la recherche. Bruno Ducoux, ostéopathe spécialisé des enfants, fait le point

ISABELLE CASTÉRA

i.castera@sudouest.fr

En 2012, la vieille querelle médecine traditionnelle et thérapies alternatives aurait de beaux restes. Selon Bruno Ducoux, ostéopathe bordelais depuis plus de vingt ans, certains médecins mettent encore en doute les « effets bénéfiques de l'ostéopathie, au seul argument que ces effets n'ont pas été prouvés scientifiquement », note-t-il. La preuve ? « Un article est sorti dans le journal "Le Monde" au mois d'août dernier, sur les bienfaits de l'ostéopathie pédiatrique, qui a suscité un tollé de la part de l'Association française de pédiatrie ambulatoire et de pédiatres reconnus. Il y a un flou, et nous, ostéopathes, voudrions nous inscrire dans l'université, dans la recherche, afin d'assurer notre légitimité. »

### En maternité

Le ton est donné. Dans les faits, de plus en plus de femmes enceintes consultent des ostéos pour les aider à gérer des problèmes physiques. Idem pour les nouveau-nés que l'on amène pour régler des soucis de reflux gastrique, de coliques, de pleurs intempestifs, de sommeil. Des maternités qui accueillent ces praticiens sont de plus en plus nombreuses. A Bordeaux, la clinique Saint-Martin est de celles-là, mais également le CHU, où le service néonatalité fait intervenir des ostéos auprès des prématurés.

« On sait, plaide Bruno Ducoux, que l'ostéopathie est bien moins dangereuse que la prise d'anti-inflammatoires, que cette pratique peut éviter beaucoup de problèmes de santé. Évidemment, nous ne soignons pas des maladies, nous laissons cela à la médecine classique, mais nous pouvons soulager différents maux. Le principe est là : chercher avec les mains là où la structure du corps est déséquilibrée. Nous considé-



Bruno Ducoux dans son cabinet. PHOTO FABIEN COTTEREAU

**« Créer un diplôme universitaire permettrait à l'ostéopathie une pratique démocratisée »**

rons que les forces de guérison sont à l'intérieur de chacun de nous. Il s'agit de développer ces forces. Tous les troubles fonctionnels de la petite enfance, de la grossesse nous intéressent. Un bébé qui régurgite, un autre qui se positionne de travers, un torticolis de naissance. On ne traite pas la maladie, on travaille sur la santé. C'est très écolo, finalement,

comme approche: valoriser ce qui existe. »

**Vers la création d'un diplôme**  
Bruno Ducoux a organisé un colloque qui s'est tenu, en présence de 300 personnes, à la faculté de sciences de Bordeaux, sur le thème de l'ostéopathie pédiatrique. Sont intervenus des médecins ostéopathes et des praticiens, tous reconnus pour leurs compétences. Objectif: la création d'un diplôme universitaire, après un master 2 professionnel. « Créer un diplôme universitaire, l'associer à la recherche, avec à la clé une reconnaissance, permettrait à l'ostéopathie une pratique démocratisée. Il faut certes sortir de cette querelle "prouvé"/"pas prouvé" scientifiquement, tout en acceptant le fait que beaucoup d'ostéopathes subissent des

formations parfois très contestables, sans aucun contrôle. »

À Bordeaux, il existe déjà une formation, la seule en France, appelée « formation recherche en ostéopathie pédiatrique ». Le docteur Benoît Lavignolle, ostéopathe, est responsable de ce DIU de médecine naturelle et ostéopathie à la faculté de médecine de Bordeaux. Il était invité d'honneur du colloque qui se tenait samedi.

La réflexion avance. Dans les faits, les consultations chez les ostéopathes se généralisent, se banalisent. Ainsi, dans la seule agglomération bordelaise, on compte 350 praticiens. Ils n'étaient que quatre ou cinq il y a vingt ans. « La demande est de plus en plus forte, il faut absolument légiférer, contenir et garantir », soutien Bruno Ducoux.



### LE CONSEIL

#### Diabète : le sommeil s'en mêle

Pour quelles raisons les troubles du sommeil augmentent-ils le risque de diabète ? Une équipe franco-britannique a montré que certaines mutations du gène du récepteur de la mélatonine – il s'agit de l'hormone qui induit le sommeil – étaient en cause. Elles multiplieraient par 7 le risque de développer un diabète de type 2. Plusieurs travaux ont démontré que les troubles du sommeil devaient être considérés comme des facteurs de risque important de diabète. C'est ainsi que les travailleurs soumis au régime des trois-huit y seraient davantage exposés que la population générale. Mais jusqu'à présent, aucun mécanisme reliant le rythme biologique et le diabète n'avait été décrit.

### LE PRODUIT

#### Le basilic, contre les troubles digestifs



Autrement appelé « herbe royale », le basilic est originaire d'Asie méridionale. De la famille des lamiacées, le basilic est une plante herbacée d'environ 40 cm, dont

les feuilles et les sommets fleuris recèlent de nombreuses vertus « santé ». Les feuilles de basilic renferment de l'huile essentielle et des tanins. Elles sont également riches en calcium, en phosphore et en vitamines A et C. Le basilic contient enfin du bêta-carotène, quoique en petites quantités, et du camphre. Il est surtout renommé pour ses vertus antispasmodiques, notamment au niveau du tube digestif. Ses feuilles sont en effet utilisées en infusion pour soigner l'indigestion et le manque d'appétit.

### VIE PRATIQUE

#### Tablettes tactiles : préservez vos cervicales !



L'essor des tablettes tactiles s'accompagne-t-il d'une flambée des troubles musculo-squelettiques (TMS) ? C'est ce que redoutent des chercheurs. Ces derniers recom-

mandent de changer de position toutes les 15 minutes, de ne pas poser l'appareil sur ses genoux. D'une manière générale, il convient de placer la tablette assez haut, afin d'éviter de trop basculer la tête en avant. Enfin, il faut régler le support de sorte que la tablette soit le plus droite possible.

### BIEN MANGER BIEN VIVRE

#### Un hiver tout en vitamine C...



L'hiver est une période bénie pour les aliments riches en vitamine C. À cette époque de l'année, les agrumes tiennent la vedette. Oranges, clémentines, mandarines ou pomes, en quartiers ou en jus, ces fruits en provenance directe de régions chaudes apporteront une touche de soleil aux petits matins gris.

mutuelle  
**OCIANE**  
mutuelle confiance

le partenaire de votre rubrique Santé, Bien-Être

ESSENTIEL SANTÉ

**25% MOINS CHER\***

ET TOUJOURS BIEN COUVERT. COMPAREZ!

Une vraie protection santé qui vous garantit d'être bien couvert, quel que soit votre budget ?

C'est possible avec ESSENTIEL d'Ociane : vos frais de santé les plus courants comme les plus coûteux sont bien remboursés (consultations, hospitalisations, analyses, radios, optique et dentaire\*\*); vous conservez seulement à votre charge une petite partie des dépenses de pharmacie.

\*\* Selon la garantie choisie.

0 810 100 200  
N° Azur Prix appelé local ou selon conditions de votre opérateur  
www.ociane.fr

\* par rapport à une garantie classique Ociane de même niveau

Mutuelle agréée par le Code de la Mutualité

502930900\_JDS